



**FRUTTA
FRESCA:**

LE FRAGOLE

Storia e botanica delle fragole:

Ciò che da 300 anni a questa parte viene consumata come fragola, prima del XVII secolo non esisteva. La fragola “moderna”, infatti, deriva da un incrocio tra due specie diverse, una americana ed una Europea, e prende il nome botanico di *Fragaria x ananassa*.

- Appartiene alla famiglia delle Rosacee e ciò che si consuma è in realtà un falso frutto, poiché si tratta di un ingrossamento del ricettacolo in cui il vero frutto è rappresentato dagli acheni, ossia i semini gialli che appaiono sulla superficie.
- Viene raccolto in Italia da aprile a luglio.

Aspetti nutrizionali delle fragole:

- Composte per più del 90% di acqua
- Apportano appena 30 calorie per etto attribuibili quasi in totalità ai carboidrati semplici, poiché proteine e grassi sono assai limitati. Importante, invece, il contenuto di fibra che contribuisce a mantenere in salute l'intestino attraverso numerosi meccanismi, alcuni dei quali mediati dai microrganismi che vi dimorano.
- Molti non sanno che una porzione di fragole, che corrisponde a circa 10 fragole, è in grado di soddisfare completamente il fabbisogno giornaliero di vitamina C nelle donne e circa l'80% negli uomini.
- Apporta buone quantità di folati, magnesio e potassio.

Scienza degli alimenti:

- Le fragole contengono due molecole che si possono definire potenziali alleate della longevità: fisetina e antocianine, entrambe appartenenti alla classe dei flavonoidi.
- Studi di laboratorio, che necessitano ulteriori conferme, hanno dimostrato come la fisetina abbia interessanti effetti nei confronti di alcuni tumori. Non solo, la fisetina sembrerebbe essere in grado di interferire con la neurodegenerazione, preservando i neuroni dai danni causati dall'invecchiamento.
- Mentre le antocianine, pigmenti che colorano di rosso il frutto, sono una difesa dall'aterosclerosi agendo sulla diminuzione del colesterolo cattivo (LDL) ossidato, grazie alla capacità antiossidante. A tal proposito, particolarmente utile sarebbe il consumo da parte di chi rientra nella condizione di obesità.

Curiosità:

Uno studio ha dimostrato come una media di due porzioni di fragole, o altri frutti di colore rosso, al giorno siano in grado di produrre dei miglioramenti sui livelli di colesterolo dopo solo quattro settimane di consumo.

Qualche ricetta...







Alunna: Martina I.
Istituto: Abba Ballini Classe:
2^B tur